



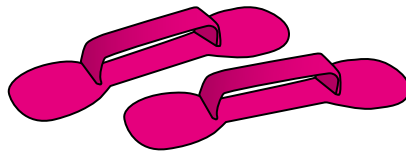
Aquapower ganz flexibel

Einsatz von neuen Handpaddles im Wasser

Vorbemerkungen/Ziele

Wasser ist ein idealer „Trainingspartner“ für den ganzen Körper. Vom Wasser, dem Urelement des Menschen, geht eine faszinierende Wirkung aus. Der Fettstoffwechsel wird intensiviert und „Problemzonen“ attackiert – ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining im Wasser speziell für alle Altersstufen, für Einsteiger/-innen bis Fortgeschrittene.

Das BÉflex Handpaddle ist ein vielseitig einsetzbares Fitnessgerät und zudem klein und handlich. Die gelenkfreundliche Form und das extrem flexible Material ermöglichen eine optimale Kraftübertragung.



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Lockeres Joggen durch das Becken

- ☉ Freie Laufwege

Die TN laufen kreuz und quer durch das Wasser. Entgegenkommenden Personen die Hand schütteln und begrüßen

● Spiel mit Handpaddles (HP)

- ☉ Jede/r TN bekommt ein Paar HP. Freies Bewegen durch das Becken

Durch das Becken gehen und die HP in alle Richtungen bewegen.

● Erstes Kennenlernen der HP

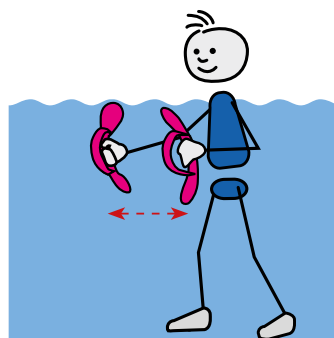
- ☉ Die TN stellen sich in Blockaufstellung auf. Jede/r TN hat ein Paar HP.

Die ÜL führt einfache Armübungen durch. Die TN nehmen die Übungen auf und machen sie nach.

Fester Grätschstand:

- Arme wechselseitig in Brusthöhe nach vorne schieben
- Arme in Brusthöhe diagonal nach vorne schieben
- Arme zur Seite bewegen
- Arme nach unten bewegen

Die Stellung der HP zum Wasserwiderstand variieren



Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Je TN ein Paar BeFlex Handpaddles (HP), Poolnudeln, Musikgerät und Musik

Ort:

Schwimmbad oder Bewegungsbad mit brusttiefem Wasser

Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, warm werden
- ✔ Alle beschriebenen Übungen können im Flach- und Tiefwasser durchgeführt werden.
- ☉ Kennenlernen des neuen Materials und ausprobieren, wie sich die neuen HP im Wasser verhalten
- ✔ Die HP bestehen aus Silikon und haben keinen Auftrieb.
- ☉ Koordination von Arm- und Beinbewegungen, Ausprobieren und Kennenlernen des Gerätes
- ✔ Die HP sind sehr flexibel. Die HP immer gegen den Wasserwiderstand bewegen!

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Basisübungen in stabiler Schrittstellung**
- Alle Übungen werden in der Blockaufstellung durchgeführt.

Die TN nehmen eine Schrittstellung ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Rechter/linker Arm im Wechsel neben dem Körper vor/zurück durch das Wasser ziehen.
- Arme lang und parallel neben dem Körper durch das Wasser ziehen.
- Arme lang in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly, Arme gestreckt).

Alle Übungen mit Beinwechsel wiederholen.

Übungen Stufe 1 in stabiler Schrittstellung

Die TN nehmen eine Schrittstellung ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Die Arme im Wechsel vor/zurück durch das Wasser ziehen, dabei das hintere Bein nach vorne hoch schwingen.
- Die Arme parallel vor/zurück durch das Wasser ziehen, dabei das hintere Bein nach vorne hoch schwingen.
- Die Arme in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly mit langen Armen), dabei das hintere Bein nach vorne hoch schwingen.

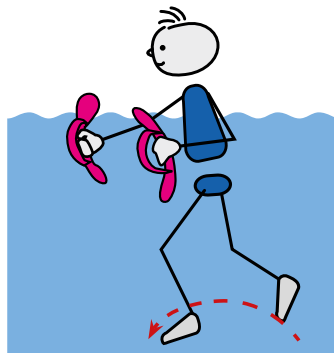
Alle Übungen mit Beinwechsel wiederholen.

Übungen Stufe 2 in stabiler Schrittstellung

Die TN nehmen eine Schrittstellung ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Die Armübungen der Stufe 1 wiederholen.
- Dabei vom hinteren auf das vordere Bein springen.

Alle Übungen mit Beinwechsel wiederholen.



Basisübung im hüftbreiten Stand

Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Arme lang parallel vor/rück durch das Wasser ziehen.
- Arme in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly).
- Arme diagonal aus der Hüfthöhe nach unten drücken.

Übungen Stufe 1 im hüftbreiten Stand

Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Knie im Wechsel rechts/links anhocken, dabei die Arme parallel neben dem Körper vor/zurück ziehen.
- Knie im Wechsel rechts/links anhocken, dabei die Arme in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly).
- Knie im Wechsel rechts/links anhocken, dabei die Arme diagonal nach unten führen.
- Beide Beine gleichzeitig anhocken und dabei die Armbewegungen wie oben beschrieben durchführen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

Durchführungshinweise:

- Die Arme kraftvoll durch das Wasser ziehen.
- Die Arme immer gestreckt halten.
- Die HP in Verlängerung des Armes halten.

- ⊙ Steigerung der Dynamik, Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisierung des Rumpfes

- ✔ Arme und Beine gestreckt halten

- ⊙ Steigerung der Dynamik, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisierung des Rumpfes, Förderung der Kraftausdauer

- ✔ Bewegungen konzentriert und exakt durchführen

- ✔ Jede/r TN kann in der eigenen Geschwindigkeit arbeiten.

- ⊙ Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

- ✔ Arme gestreckt halten

- ⊙ Steigerung der Dynamik, Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

- ✔ Langsam im Stand beginnen und dann die Geschwindigkeit steigern

- ✔ Arme gestreckt lassen

- ✔ Beim Anhocken kräftig vom Boden abdrücken und die Knie weit hochziehen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Übungen Stufe 2 im hüftbreiten Stand

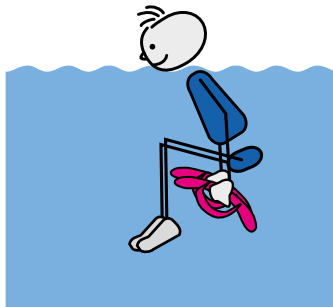
Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Die Beine aus der Hüfte heraus im Wechsel rechts/links zur Seite schieben.
- Dabei die Arme in Schulterhöhe zur Seite wegschieben.
- Den Beinwechsel mit leichtem Sprung durchführen.

● Übungen Stufe 3 im hüftbreiten Stand

Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Die Beine wechselseitig anhocken und die HP unter den Oberschenkeln zusammenführen.
- Beide Beine gleichzeitig anhocken und die HP unter den Oberschenkeln zusammenführen.
- Beide Beine in leichter Grätsche anhocken und dabei die Arme gekreuzt vor dem Körper nach unten schieben.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Kleine Choreographie

Die durchgeführten Übungen werden zu einer kleinen Choreographie zusammengestellt.

Beispiel für eine Choreographie:

1. Aus der Schrittstellung vom hinteren auf das vordere Bein springen, die Arme gestreckt vor/zurück bewegen.
2. Beide Beine gleichzeitig anhocken und die HP unter den Oberschenkeln zusammenführen.
3. Beide Beine in leichter Grätsche anhocken und die Arme dabei gekreuzt vor dem Körper nach unten schieben.
4. Aus der Schrittstellung das hintere Bein nach vorne hoch schwingen und Arme in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly).

Bewegungsfolgen 1–4 mehrmals wiederholen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Aktives Lockern

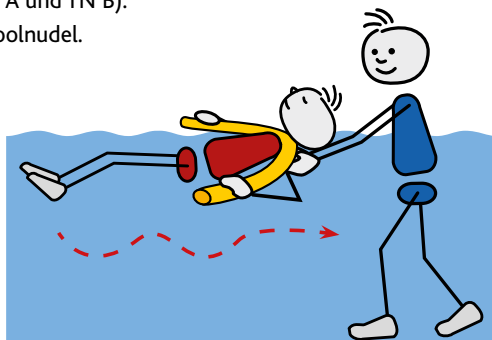
- Freies Bewegen durch das Becken

Die TN gehen durch das Becken und bewegen ihre Arme „wie Algen“ im Wasser.

● Passives Entspannen

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Jedes Paar erhält eine Poolnudel.

TN A hängt sich rückwärts in die Poolnudel und wird von TN B durch das Becken gezogen. Rollenwechsel



Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

- ✔ Die Ausführung der Bewegung hängt von der Beweglichkeit im Hüftgelenk ab.

- ◎ Förderung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, Förderung der Kraftausdauer

- ✔ Weitere Übungsbeispiele findet man auf Youtube unter: www.youtube.com/watch?v=ilLe0OyUdSk

- ◎ Abrunden der Stunde und die Einzelemente zusammenführen

- ✔ Je nach Intension die verschiedenen Stufen mischen oder nur Übungen aus einer Stufe wählen.

- ✔ Pro Übung 8 Wiederholungen

- ✔ Einsatz von Musik

- ✔ Bei den Bewegungsfolgen 1 und 4 bei den Wiederholungen auf Beinwechsel achten

- ◎ Beruhigung des Herz-Kreislaufsystems

- ◎ Leichte Massage des Körpers durch das Wasser, Verwöhntwerden durch den Partner/die Partnerin

- ✔ Den Partner/die Partnerin in kleinen Schlangenlinien durch das Wasser ziehen, erhöht die Massagewirkung.